

Методические рекомендации по приёму нормативов физической подготовленности

1. Цель и задачи приёма контрольных нормативов

Целью сдачи контрольных нормативов является оценка уровня физической подготовленности студента.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих задач:

- оценка уровня силовой подготовленности;
- оценка уровня скоростно-силовой подготовленности;
- оценка уровня общей выносливости;
- оценка уровня развития гибкости.

Условиями успешного решения перечисленных задач является рациональный подбор средств, методов и форм физической подготовки. Надлежащая подготовка и содержание учебно-материальной базы, обеспечение должного контроля выполнения нормативов.

2. Требования к уровню физической подготовленности студента

В результате подготовки к сдаче контрольных нормативов учащиеся должны:

Знать:

- условия и порядок выполнения, критерии контрольных нормативов по физической подготовке.

Уметь:

- правильно выполнять контрольные упражнения по физической подготовке.

3. Описание нормативов для оценки физической подготовленности студентов основного и подготовительного учебных отделений

Бег 100 м.

Выполняется на стадионе с высокого старта в соответствии с правилами соревнований по легкой атлетике.

Измерение: время каждого студента фиксируется отдельным секундомером.

Требование безопасности: забегу должна предшествовать разминка. Бежать надо в обуви, обеспечивающей хорошее сцепление с беговой дорожкой.

Бег 1000 м (юноши); 500 м (девушки).

Выполняется на стадионе с высокого старта в соответствии с правилами соревнований по легкой атлетике, по забегам. В забеге может принимать участие не более 12-15 студентов. Время каждого студента фиксируется по скользящему времени секундомера.

По команде «На старт!» студенты становятся к стартовой линии в положение высокого старта. Когда они готовы к старту, следует команда

«Марш!» и они начинают бег, стараясь закончить дистанцию как можно быстрее.

Измерение: время каждого студента фиксируется по скользящему времени секундомера, с точностью до секунды.

Требование безопасности: забегу должна предшествовать разминка. Перед забегом уточняется самочувствие студентов. В случае жалобы студента необходимо отстранить от бега.

Подтягивание на высокой перекладине (юноши).

И.п.: вис хватом сверху, на высокой перекладине.

Выполнение: подтягиваются до перехода подбородком перекладины, без пауз отдыха, раскачиваний и сгибания ног в коленях. Тело прямое, ноги сомкнуты.

Измерение: засчитывают количество полных подтягиваний, выполненных в соответствии с изложенными требованиями.

Требование безопасности: проверить надежность крепления перекладины, обеспечить страховку при подтягивании и приземлении.

Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки).

И.п.: лежа, на спине, ноги согнуты в коленях, руки за головой. Партнер придерживает ноги за голеностопные суставы.

Выполнение: поднять туловище, локтями коснуться колен, после этого опуститься в и.п. до касания лопатками пола.

Измерение: засчитывается количество полных циклов, выполненных без пауз отдыха.

Требование безопасности: упражнение выполнять на жесткой, не скользящей подстилке (ворсолан, татами, войлок, тонкий поролоновый коврик).

Прыжок в длину с места.

И.п.: стойка ноги врозь, на ширине плеч, слегка согнуты, руки внизу свободно, носки у стартовой линии.

Выполнение: из приседа, отведя руки назад, разгибая ноги, взмах руками вперед-вверх, толчком ногами, полет и, выбрасывая ноги вперед, приземление на обе ноги.

Измерение: дальности прыжка определяется расстоянием от отметки «0» до отметки приземления, расположенной ближе к стартовой линии.

Требование безопасности: упражнение выполняется на полу в обуви, обеспечивающей плотное сцепление с полом при отталкивании.

Сгибание рук на брусьях (юноши).

И.п.: упор в висе на руках на параллельных брусьях.

Выполнение: сгибание-разгибание рук до угла 90

Измерение: количество полных циклов, выполненных без пауз отдыха, без раскачивания, сгибания ног и рывков.

Требование безопасности: проверить надежность крепления брусьев, обеспечить страховку при сгибании-разгибании рук и приземлении.

Подтягивание на низкой перекладине (девушки).

И.п.: вис, лежа, хватом сверху, на низкой перекладине.

Выполнение: подтягиваются на руках до касания грудью перекладины, без прогибания в поясничном отделе.

Измерение: засчитывают количество полных подтягиваний, выполненных в соответствии с изложенными требованиями.

Требование безопасности: проверить надежность крепления перекладины, обеспечить страховку при подтягивании.

Наклон вперед, из положения сидя.

И.п.: испытуемый садится на пол, на измерительной линии, пятки на ширине таза, упираются в упоры для ног, стопы вертикально. Два партнера прижимают его колени к полу, не дают согнуть ноги.

Выполнение: испытуемый кладет руки на пол, выполняет два предварительных наклона, скользя руками по измерительной линии. На третьем наклоне максимально сгибается в тазобедренном суставе, и в этом положении задерживается 3 с.

Измерение: результат измеряют по отметке, достигнутой кончиками средних пальцев ровно сомкнутых кистей рук.

Требование безопасности: перед измерением разогреть и растянуть мышцы задней поверхности бедра, выполнив для этого несколько глубоких наклонов стоя, а затем сидя.

Таблица 1 – Примерный перечень тестов для юношей по дисциплине «Физическая культура» тяжел.атл.

№	Тесты	Оценка в баллах (мужчины)									
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1	Основные: Бег 100 м, сек.	12.8	13,2	13.4	13.6	13.8	14.0	14.2	14.4	14.6	15.0
	Подтягивание, кол-во раз	17	15	13	12	11	10	9	8	7	5
2	Бег 1000 м, мин.	3,00	3,10	3,15	3,20	3,25	3,30	3,35	3,40	3,50	4,00
1	Вспомогательн ые: Прыжки в длину с места, см	260	250	245	240	235	230	225	220	215	210
2	Сгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	42	40	37	33	30	27	24	20	15	10
3	Наклон, см	20	18	16	14	12	10	8	6	4	1

Таблица 2 – Примерный перечень тестов для девушек по дисциплине «Физическая культура»

№	Тесты	Оценка в баллах (девушки)									
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1 2 3	Основные: Бег 100 м, сек.	15,3	15,7	16,0	16,2	16,4	16,6	16,8	17,2	17,6	18,0
	Поднимание туловища, кол-во раз	65	60	55	50	48	45	40	35	30	20
	Бег 500 м, мин.	1,40	1,45	1,50	1,55	2,00	2,05	2,10	2,15	2,20	2,25
1 2	Вспомогательные: Прыжки в длину с места, см	200	190	185	180	175	170	165	160	155	150
	Наклон, см	25	21	18	16	14	13	11	9	8	6

4. Меры безопасности во время приёма нормативов по физической подготовленности

Обеспечение безопасности учащихся достигается:

- поддержанием дисциплины;
- правильной организацией и методикой проведения приёма контрольных нормативов по физической подготовке;
- проверкой преподавателями готовности мест испытаний, исправности оборудования и инвентаря;

Соблюдение мер личной безопасности учащихся обеспечивается:

- началом и окончанием выполнения заданий только по команде преподавателя;
- соблюдением личной дисциплины, появлением собранности осмотрительности при выполнении заданий;
- овладением приёмами страховки, применением их при выполнении заданий;
- немедленным сообщением преподавателю о плохом самочувствии (получении травмы);
- уяснением и соблюдением условий выполнения заданий;
- соблюдением формы одежды и её подгонкой с учетом места занятия, погодных условий и их содержания.

5. Описание нормативов для оценки показателей функционального состояния и физического развития студентов основного и подготовительного отделений

Проба Штанге. Отражает общее состояние кислородо-обеспечивающих систем (уровень гипоксической устойчивости) организма. В положении сидя (спина прямая, мышцы живота расслаблены) выполняются последовательно 3 обычных (немаксимальных) вдоха и выдоха. После третьего неполного вдоха зажимают нос пальцами и задерживают дыхание на время, которое фиксируется по секундомеру. Длительность времени задержки дыхания определяется периодом, в течение которого испытуемый спокойно, без волевых усилий воздерживается от вентиляции легких.

Таблица 3 – Оценочная шкала результатов тестирования (проба Штанге)

Ю.Баллы	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
секунды	≥ 53	50-52	47-49	44-46	41-43	38-40	35-37	32-34	29-31	$28 \leq$

Д. Баллы	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
секунды	≥ 44	41-43	38-40	35-37	32-34	29-31	26-28	23-25	20-22	$19 \leq$

Проба Генчи. Также характеризует состояние кровеносной и дыхательной систем организма при задержке дыхания на фоне глубокого выдоха и выполняется с соблюдением предварительных условий, как это описано для пробы Штанге. Длительность времени задержки дыхания также определяется периодом, в течение которого испытуемый спокойно, без волевых усилий воздерживается от вентиляции легких. Если проба Генчи проводится вслед за пробой Штанге или другой аналогичной пробой, то интервал между испытаниями составляет минимум 7-10 минут.

Таблица 4 – Оценочная шкала результатов тестирования (проба Генчи)

Ю.Баллы	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Секунды	≥ 43	40-42	37-39	34-36	31-33	28-30	25-27	22-24	19-21	$18 \leq$

Д.Баллы	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Секунды	≥ 31	29-30	27-28	25-26	23-24	21-22	19-20	17-18	15-16	$14 \leq$

Частота сердечных сокращений в покое лёжа. Характеризует состояние сердечно-сосудистой системы. Частота сердечных сокращений измеряется пальпаторно на любой точке у поверхности артерий (как правило, лучевой или сонной) утром после сна, не вставая с постели, в течение 1 минуты.

Таблица 5 – Оценочная шкала результатов измерения ЧСС в покое лёжа

Ю Баллы	10 (отлично)	7 (хорошо)	5 (удовлетворительно)	2 (неудовлетворительно)
ЧСС, уд./ми	42-62	63-74	75-89	90 ≥

Д Баллы	10 (отлично)	7 (хорошо)	5 (удовлетворительно)	2 (неудовлетворительно)
ЧСС, уд./ми	48-68	69-80	81-95	96 ≥

Проба на дозированную нагрузку - 20 приседаний за 30 секунд. Характеризует реакцию сердечно-сосудистой системы на стандартную физическую нагрузку. Частота сердечных сокращений в покое и после нагрузки измеряется пальпаторно на любой точке у поверхности артерий (как правило, лучевой или сонной) в течение 10 с, полученное значение умножают на 6. Из положения стойка ноги врозь, руки на поясе тестируемые выполняют 20 глубоких приседаний с подниманием рук вперед. Время и темп выполнения определяются по секундомеру. Оцениваемый показатель рассчитывается по формуле:

$$\frac{\text{ЧСС после нагрузки} - \text{ЧСС исходн.}}{\text{ЧСС исходн.}} \times 100\%$$

Таблица 6 – Оценочная шкала результатов проведения пробы на дозированную нагрузку

Баллы	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
%	до 10	11-20	21-30	31-40	41-50	51-60	61-68	69-75	76-80	80 ≥

Индекс массы тела. Является морфологическим показателем физического развития, позволяющим охарактеризовать степень соответствия массы тела и роста. Оцениваемый показатель рассчитывается по формуле:

$$\text{ИМТ} = m/p^2, \text{ где } m - \text{масса тела; } p - \text{рост.}$$

Таблица 7 – Оценочная шкала результатов проведения пробы ИМТ

Баллы	10 (норма)	7 (недостаток массы)	5 (избыток массы)	2 (ожирение, истощение)
ИМТ	18,5-24,9	18,4-17,0	25,0-30,0	30,1-35,0 <17,0

Материально-техническое обеспечение приёма нормативов по физической подготовленности

При приёме контрольных нормативов необходимо следующее оборудование и инвентарь:

1. Флажок;
2. Перекладина гимнастическая;
3. Мат гимнастический, коврик;
4. Рулетка измерительная;
5. Свисток судейский;
6. Секундомер.